

コロナウィルスと生活



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避



換気 咳エチケット 手洗い



コロナと生活

• コロナウィルスにより、私たちの生活は大きく変わりました。

- 自宅待機
- 勤務形態の変更
- 学校に行けない
- 仕事が出来ない
- 遊びに行けない
- 3密の回避



生活のストレス

生活が変わると・・・

- 不安やストレスが大きくなる



- 精神的にも経済的にも苦しくなる



- 誰にも相談できず孤立化していく場合も



でも…

- 一人で悩まない。誰かに相談しよう





こころの相談（電話、SNS、メール等）

- 新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談（厚生労働省）
- 働く人の「こころの耳メール相談」（働く人のメンタルヘルスポータルサイト）
- こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省）
- よりそいホットライン（社会的包摂サポートセンター）





子どもの相談

- チャイルドライン–ネットでつながる・電話で話す
- 子どもの人権110番（法務省）
- 子どもの人権SOS–eメール（法務省）
- 24時間子どもSOSダイヤル（文部科学省）
- 児童相談所虐待対応ダイヤル 189





お金の相談



- **緊急小口資金・総合支援資金（市区町村社会福祉協議会）**：新型コロナウイルス感染症の影響により、収入減少があった世帯の資金需要に対応するため、最大20万円無利子で貸し付けしてくれる制度
- **傷病手当金（全国健康保険組合）**：被保険者が病気やケガのために会社を休み、事業主から十分な報酬が受けられない場合に支給される制度
- **生活保護（市役所）**：資産や能力などのすべてを活用しても生活に困窮する人に対して、国が経済的な援助を行う制度



総合的な相談

- **中核地域生活支援センター（千葉県限定）**：子ども、障がい者、高齢者などを問わず、地域生活をしていく上での困難や心配事をお持ちの方々やその家族、関わる全ての方々の地域生活で困っていることの相談に応じている（24時間365日）
- **自立相談支援機関（市区町村）**：経済的に困窮し、最低限度の生活を維持することができなくなるおそれのある方に対して、個々の状況に応じた支援を行い、自立の促進を図ることを目的としています
- **基幹相談支援センター（市町村）**：障害を持っているすべての方とその家族に対する総合的な相談に応じている



仕事の相談

• ハローワーク（全国各所にある）

→ヤング（わかもの）ハローワーク：概ね3 5歳まで。

→外国人の雇用の相談

→マザーズハローワーク（一部地域のみ）

→雇用保険の手続き

→職業訓練の斡旋

• ジョブカフェ（若者概ね3 9歳まで）



一人で悩まないで
